DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Inteligencia emocional: la necesidad detrás de cada emoción

Módulo adaptativo · ~20 min

Cuanto más absorbe la inteligencia artificial (IA) la parte analítica del trabajo, más se convierte la competencia emocional en lo que no se delega: decidir con acierto, percibir lo que vive el otro, reparar una relación dañada. Más allá del concepto popularizado por Daniel Goleman, el módulo explica su mecánica —nombrar la emoción y después identificar la necesidad concreta que señala— y propone cuatro pasos para trabajarla a diario.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Comprender por qué la emoción no es la enemiga de la razón, sino la brújula sin la cual las decisiones descarrilan.

02 Nombrar la emoción sentida y después identificar la necesidad que señala: seguridad, reconocimiento, justicia, respeto por el trabajo.

03 Escuchar sin juzgar la necesidad que hay detrás de la emoción de un compañero y distinguir esa empatía de estar de acuerdo.

04 Reforzar la propia inteligencia emocional con cuatro pasos: feedback, necesidad oculta, decisión aplazada, plena responsabilidad de las propias emociones.

PÚBLICO DESTINATARIO

Mánageres y colaboradores que lidian a diario con emociones, las suyas y las de los demás, y quieren convertirlas en aliadas.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

El equipo de Assiatou dejará pronto sus oficinas por un espacio compartido; nadie conoce aún su sitio. Eusèbe, un compañero, le pregunta cada día si sabe algo más. Esta mañana, tenso, le suelta: «¡Qué suerte tienes, a ti te da igual dónde te toque sentarte!». ¿Qué responde Assiatou?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Inteligencia emocional (Daniel Goleman, Inteligencia emocional, 1995)
- Vínculo entre razón y emoción, la emoción como brújula (Antonio Damasio, El error de Descartes, 1994)
- Método Afthonios de los 4 gestos para entrenar la inteligencia emocional (feedback, necesidad oculta, no dejarse cegar, responsabilidad)
- Emoción = mensajera de una necesidad, inspirado en la Comunicación No Violenta (Marshall Rosenberg)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger): más de 700 participantes seguidos desde 1938; la calidad de las relaciones, factor n.º 1 de una vida larga y feliz
- Daniel Goleman, Inteligencia emocional (1995): popularización del concepto de inteligencia emocional
- Sentio University, estudio estadounidense (febrero de 2025) sobre la inteligencia artificial (IA) como apoyo psicológico: el 73 % de los usuarios la utiliza para gestionar su ansiedad
- Antonio Damasio, El error de Descartes (1994): la emoción, indispensable para tomar una buena decisión

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 8 de octubre de 2026